



AIKUISEN NAISEN LUONNOLLINEN RAVINTO & YRTIT

terveyden tukena naisen elämän eri vaiheissa

Vaihdevuodet ovat aikuisen naisen normaaliin eloon kuuluva prosessi, jonka voi itsestään hyvin huolehtimalla elää läpi miellyttävällä tavalla, monien mahdollisuuksien melksessä aaltoillen.

Vaihdevuosivaivoja voi ehkäistä ja niitä osittain jopa hoitaakin suosimalla päivittäisessä ravinnossa runsaasti SOIJAVALMISTEITA. Soijapapuja sisältävien ruokien on todettu lisäävän lisämunaaisissa, suolistossa ja rasvakudoksessa syntyvän estrogeenijohdannaisen määrää ja siten tuovan helpotusta vaihdevuosien vaivoihin. Esimerkiksi Japanissa, jossa soijatuotteet (etenkin tofu eri muodoissaan) ovat olennainen osa jokaisen japanittaren jokapäiväistä ruokavaliota, ei vaihdevuosi-vaivoja tunneta lainkaan. Tämän vuoksi japanin kielessä ei tunneta edes vaihdevuosia käsittävää sanaa ollenkaan!

Kypsän naisen kannattaa myös välttää maitotaloustuotteita, lihaa sekä voimakkaita mausteita, kahvia, teetä ja tupakkaa. Myös raffinoituneet tuotteet, kuten valkoinen vehnä jauho ja valkea sokeri ovat omiaan hankaloittamaan aikuiseen ikään ehtineen elämää.

Soijatuotteita on tarjolla monessa maittavassa muodossa. Soijapapu, soijarouheet, -suikaleet, -palat, -jauho, -juomat, -kermat, -jogurtit, -vanukkaat sekä suuri liuta erilaisia tofutuotteita aina pihveistä ja pyöryköistä savustettuun tofuun saakka pitävät hyvän huolen siitä, että soijaan ei pääse kyllästymään!

Hivenaineista ainakin sekä kalsiumin että magnesiumin saannista on hyvä pitää huolta. Kalsiumin imeytymistä edistävää magnesiumia saadaan kaikista VIHREISTÄ LEHTIKASVIKSIKSI. Kalsiumia saadakseen ei tarvitse välttämättä turvetua maitotaloustuotteisiin. Soijatuotteista TOFU ja muista kasviskunnan antimista ainakin kuorimattomat seesamin-siemenet sekä amarantti sisältävät runsaasti tuota luuston hyvinvoinnille tärkeää ainetta.

Yrteistä SALVIA (*Salvia officinalis*) estää hikoilua ja kuumia aaltoja. SIANKÄRSÄMÖ ja POIMULEHTI tasapainottavat mieltä ja kehoa sekä PMS- että vaihdevuosi-oireiden kohdatessa. Rautapitoisena ja ravinteikkaana NOKKONEN puolestaan lisää vastustuskykyä ja vahvistaa elimistöä jaksamaan kehon mullistukset ja kovatkin koitokset. Turvotuksen yllättäessä avuksi kannattaa ottaa nestettä poistavat yrtit, joista mainittakoon KULTAPIISKU, KOIVU, PUNAAPILA ja MESIANGERVO. Piitä krooppaan voi ropauttaa PELTOKORTTEESTA ja hermoja saa rauhoitettua keittämällä teetä joko VADELMANLEHDESTÄ, SITRUUNAMELISSASTA tai KUISMASTA. KAMOMILLA on puolestaan omiaan unentuloa edistämään ja jännittynyttä oloa sekä kouristuksia laukaisemaan.

Aromaterapian konstit vaihdevuosien vellonnan vaimentelemiseen ovat monet. YLANG YLANG auttaa munasarjoihin liittyvissä ongelmissa, kun eteeristä öljyä perusöljyyn laimennettuna tipauttaa aamuisin muutaman tipallisen alavatsalle. Estrogeenin tavoin eteerisistä öljyistä puolestaan vaikuttavat GERANIUM, SYPRESSI sekä MUSKATELLISALVIA. Mielialoja tasapainottamaan sekä kärtyisyyttä ja masentuneisuutta karkottamaan voidaan kylvyissä ja tuoksulampuissa käyttää eteerisistä öljyistä GREIPPIÄ, BERGAMOTTIA, SITRUUNAA ja ylang ylangia. Näitä kaikkia myydään ekokauppa Ruohonjuuressa Frantsilan laadukkaaseen öljysarjaan kuuluvina, 100 % eteerisinä öljyinä.

Lempeä leiskuvan leidin on tärkeää toki myös huolehtia riittävästä ja monipuolisesta LIIKUNNASTA. Säännöllinen, reipas liikunta paitsi pitää yleiskunnon mainiona ja ehkäisee osteoporoosia, helpottaa se myös henkisiä paineita. LUONNONKUIDUISTA VALMISTETUT VAATTEET edistävät ihon luonnollista hengitystä ja vaikuttavat siten hikoilua vähentävällä tavalla. Puuvilla, silkki ja villa antavat ihosi hengittää eivätkä haudo herkkää hipiääsi. RIITTÄVÄ UNI JA RENTOUTUS- JA HENGITYSHARJOITUKSET edesauttavat omalta osaltaan aikuisen naisen elämän sujumista sutjakkaasti.